

Klimatsmarta val  
- ett vinnande  
framgångsrecept!

# Vad blir det för **mat**?

NÄRPRODUCERAT | EKOLOGISKT | SMAKRIK MENY



# 100% ekologiskt

Maten ska gynna både hälsan och planeten. Det kräver medvetna val, ekologiska och Fairtrade-märkta livsmedel samt fler lokala leverantörer. År 2023 ska 100 procent av kommunens livsmedelsinköp vara ekologiska och vi är på god väg.

## Vårt framgångsrecept

Att laga maten och servera den med glädje och stolthet, att erbjuda en varierad och smakrik meny där det mesta av maten är lagad från grunden i kombination med höga krav på råvaror, liksom ett stort utbud av olika tillbehör på salladsbordet är vårt framgångsrecept.

## Klimat-smarta val

Vi har minskat på köttet och ökat mängden grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Att minska andelen nötkött till fördel för exempelvis kyckling och grönsaker gynnar klimatet.

## Frukt och grönt efter säsong

Våra salladsbord rymmer många olika grönsaker att välja på och de är anpassade efter säsong. På hösten och vintern serverar vi mycket rotfrukter och när vi närmar oss sommaren serveras mer sallad och tomat.



## Lokala leverantörer

Vi har flera lokala leverantörer. Andersson & Tillman levererar kött- och charkprodukter medan Sätrobagarn förser oss med bröd, när vi inte bakar själva.



## Vällagat och näringsrikt

Vi lagar mycket av maten från grunden i våra kök. Bland annat soppor, gratänger, grytor och olika biffar. Vi kokar dessutom egen sylt och bakar mycket av brödet själva. Många av våra ambitiösa kokar är även med och utvecklar recept och ger förslag på nya maträtter. Självklart utgår vi från livsmedelsverkets rekommendationer om bra mat för barn i skola och förskola när vi planerar maten.

## Goda måltider

Vi lagar och serverar mat på 100 förskolor, 50 grundskolor, 8 gymnasieskolor, 7 seniorrestauranger och 17 äldreboenden. Det blir ungefär 45 000 vällagade, näringsrika och goda måltider varje dag

**45 000**  
måltider lagas  
varje dag!

# Smakrik meny

På menyerna finns alltid flera maträtter att välja på. Minst en rätt är vegetarisk, eller grön, som vi kallar det. Vissa dagar är alla rätter gröna. Smakrika soppor, röd lasagne med timjan samt pannkakor med hemkokt sylt är favoriter.



## Minskat matsvinn

Varje dag slängs mat som krävt både tid, pengar och resurser för att lagerhålla, producera, transportera och tillaga. Genom att mäta matsvinnet och erbjuda smakprov samt en trevlig måltidsmiljö jobbar vi för att minska matsvinnet.



## Höga krav på kött och fisk

Vi har höga djurskydds krav. För att minska risken för utfiskning väljer vi fisk från hållbara bestånd. Köttet kommer från den lokala kött- och charkleverantören och vi väljer färsk, svensk kyckling.

## Vi lyssnar på våra matgäster

Som matgäst får du gärna tycka till. Vi arbetar med matråd och gästenkäter för att utveckla oss och skapa trivsel kring måltiderna.

## Våga prova nytt

Våra menyer rymmer såväl kända och traditionella maträtter som nya spännande smaker. För att öka intresset för att våga smaka något nytt erbjuder vi bland annat "smakskedar" och uppmuntrande teman som "Veckans smakis".

## Ekologiskt samt miljö- och rättvisemärkt

Uppsala är en Fairtrade city. Kommunen har dessutom som mål att servera 100 % ekologiskt till år 2023. Alla bananer är till exempel ekologiska och rättvisemärkta vilket bidrar till en giftfri miljö och schyssta arbetsvillkor för odlarna.



Vill du veta mer om livsmedelsverkets rekommendationer om bra mat i förskolan och skolan? Kika in på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se).

Vill du veta mer om Måltidsservices menyer och hur du kan se ditt barns skol- eller förskolemeny i mobilen? Det samt vår digitala kokbok och mycket annan information hittar du på vår hemsida [www.maltidsservice.uppsala.se](http://www.maltidsservice.uppsala.se)

Smaklig måltid!  
/Måltidsservice Uppsala kommun